مكتبة الملك عبدالعزيز العامة

أنا ♥ الشوكولا جداً جداً



تأليف ورسوم:
أروى بنت علي السعوي

ح مكتبة الملك عبدالعزيز العامة ، 1434هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر
السعوي، أروى بنت علي
أنا أحب الشوكولا جداً جداً . / أروى بنت علي السعوي .- الرياض ، 1434هـ
32 ص ؛ 22 × 22 سم
ردمك : 3-15-8118-603-978
1- قصص الأطفال 2 - كتب الأطفال - السعودية أ . العنوان
ديوي 813 1434/5516

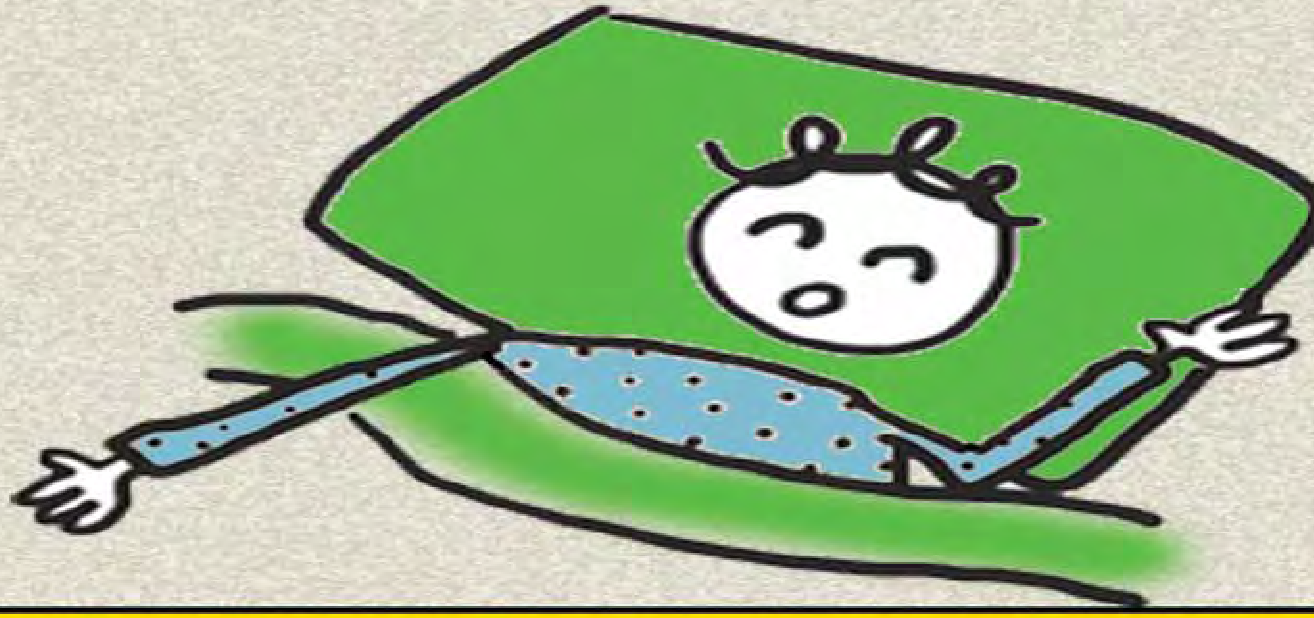
رقم الإيداع : 1434/5516
ردمك : 3-15-8118-603-978

1434 هـ / 2013 م
ص.ب: 86486 الرياض 11622
هاتف: 4911300 - 0096611
فاكس: 4911949 - 0096611
www.kapl.org.sa

أنا ♥ الشوكولا جداً جداً



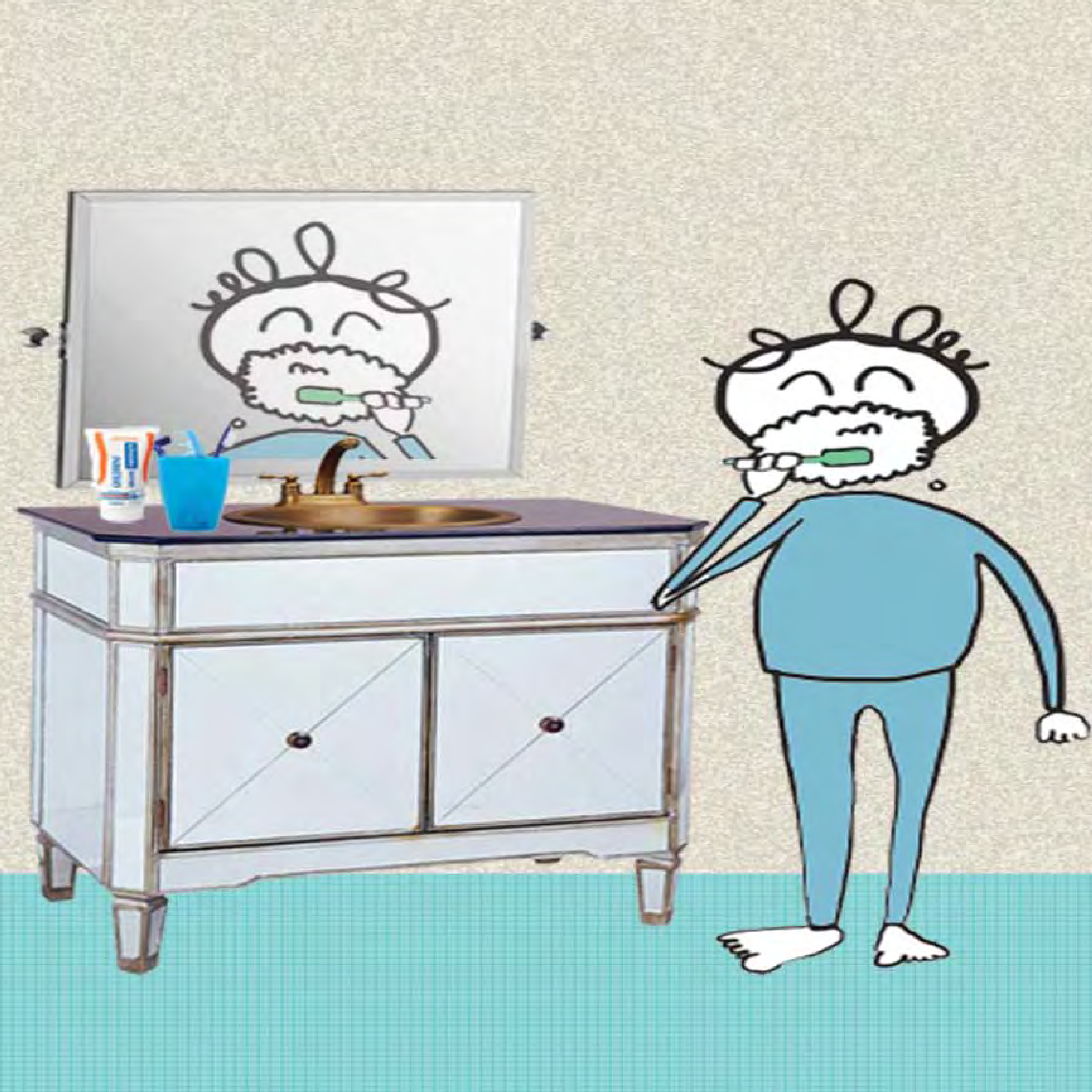
تأليف ورسوم/ **أروى بنت علي السعوي**

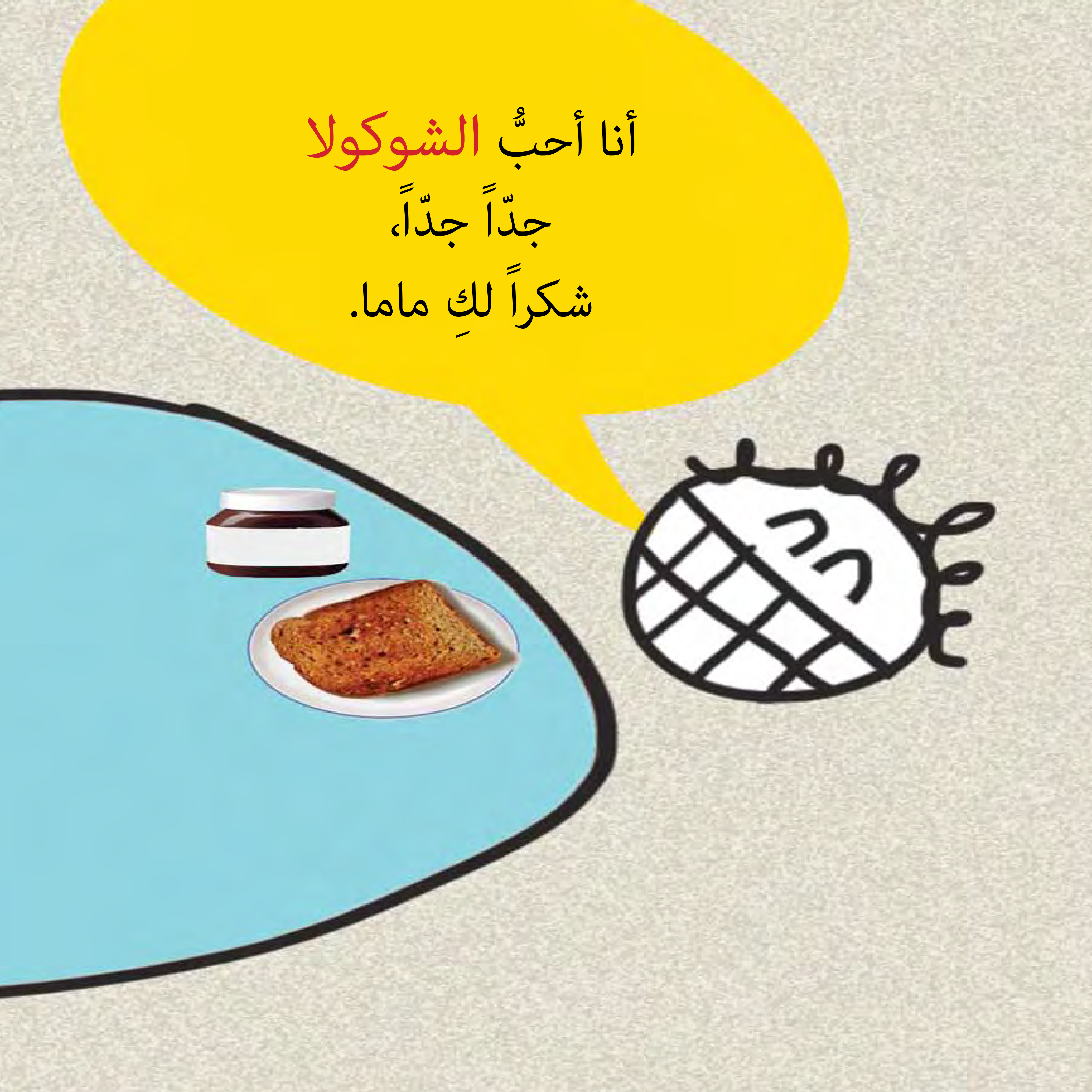


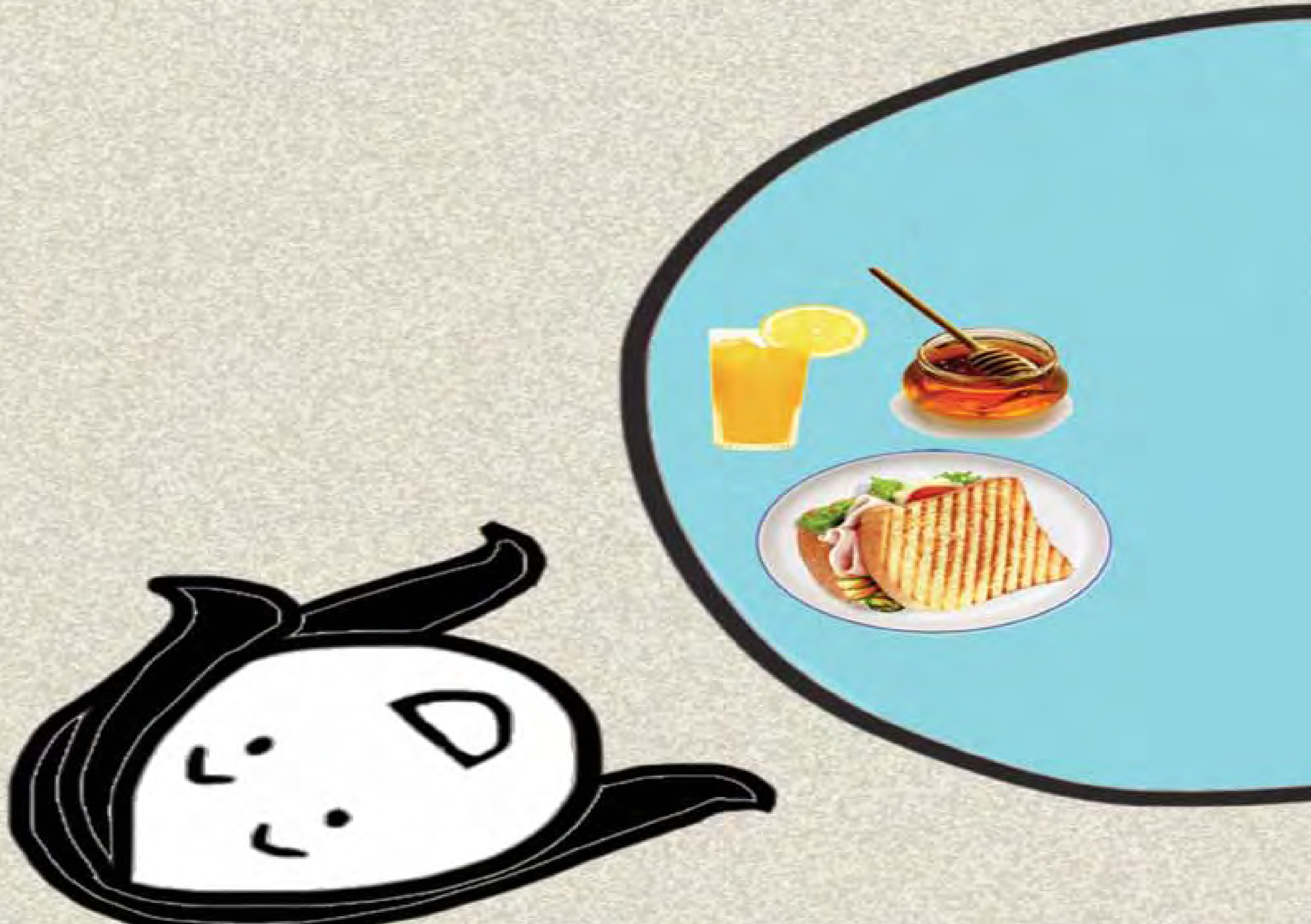

بُنَيَّ هيَّا انهَضْ،
لقد حانَ وقتُ المدرسة.

خالدُ ماذا تريدُ أَنْ
تأكلَ على الإفطار؟

الخبز بالشوكولا
إذا سمحتِ يا ماما.

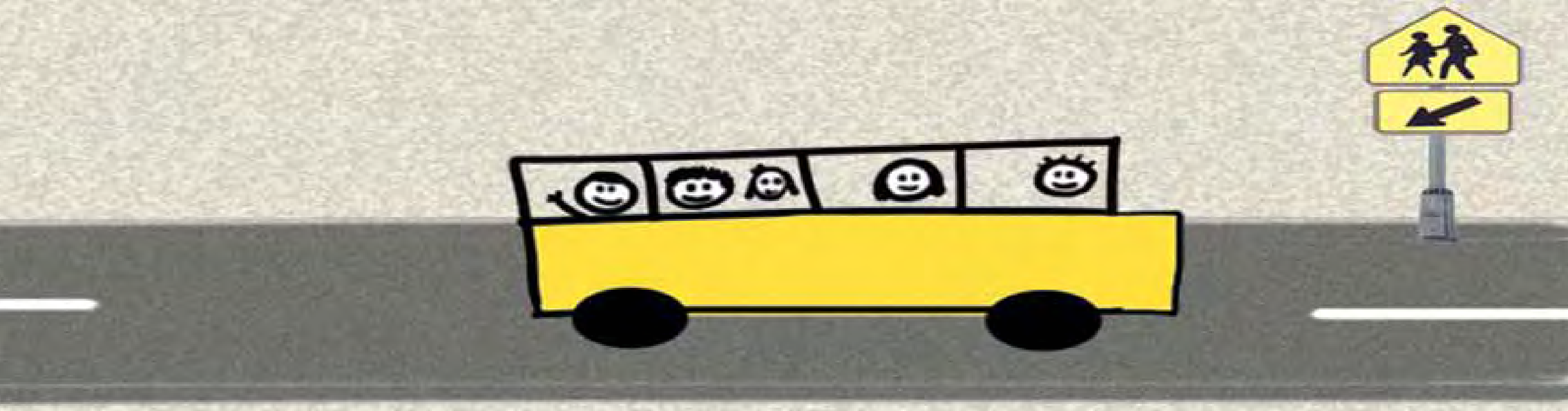


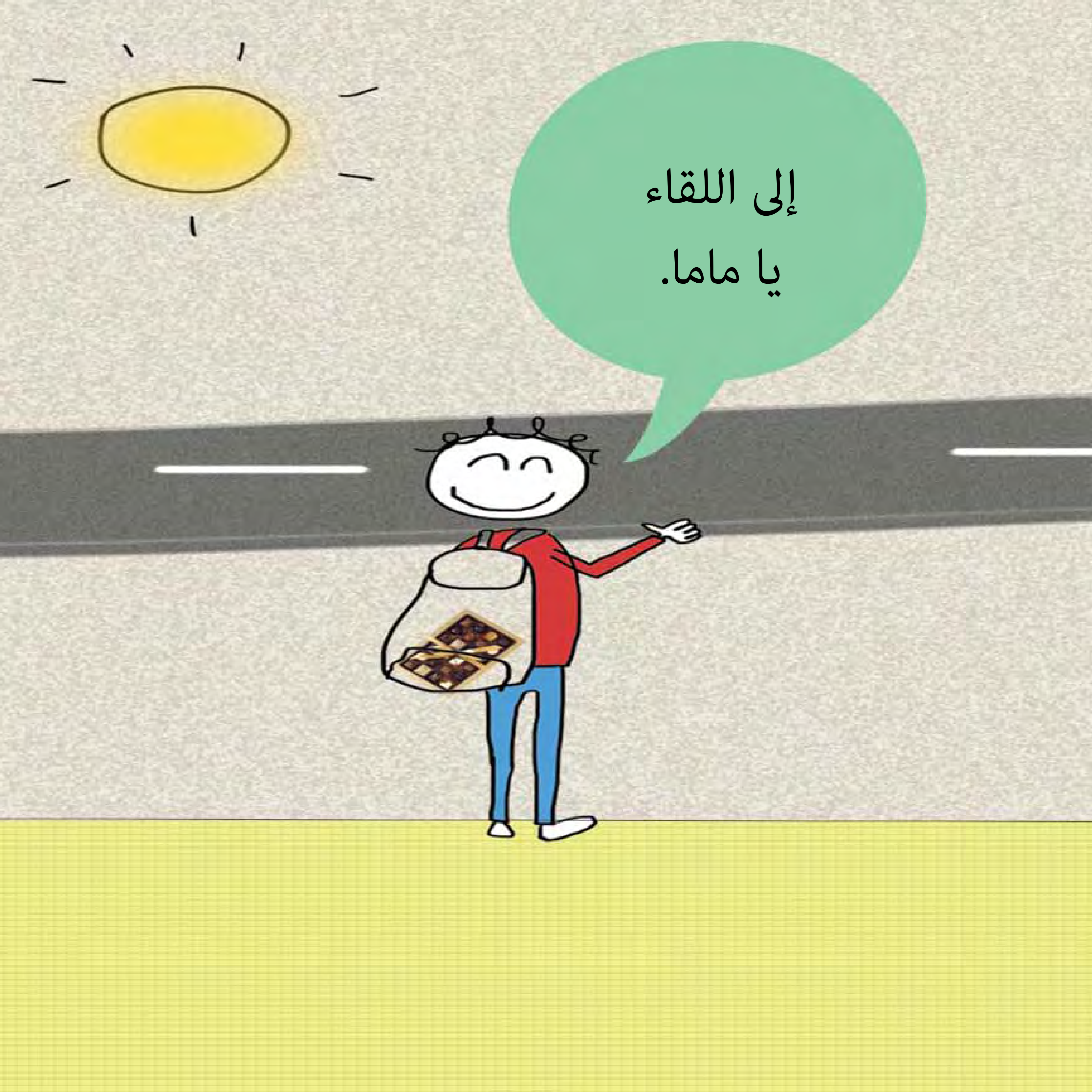

أنا أحبُّ الشوكولا
جدّاً جدّاً،
شكراً لكِ ماما.



سآخذُ معي
بعضاً من هذه.. وهذه..
فأنا أحبُّ الشوكولا جدّاً جدّاً.






إلى اللقاء
يا ماما.


أووه.. حسّان أنت
تأكلُ الفواكه؟
نَعَمْ..
ولكنَّ مذاقَ الشوكولا
ألذُّ بكثير.
STAR WARS


نَعَمْ خالد
أنا آكلُ الفواكهَ لأنّها مفيدةٌ جدّاً،
وتساعدُني كي أصبحَ قويّاً.


خالدُ هل تذهبُ معي
إلى مركز التسوّق؟


نَعَمْ،
بالطبع بابا.



Happy day
OH, BABY!
CONGRATULATIONS
oh, baby!
just married!
YOU'RE SWEET!
FALLING LOVE

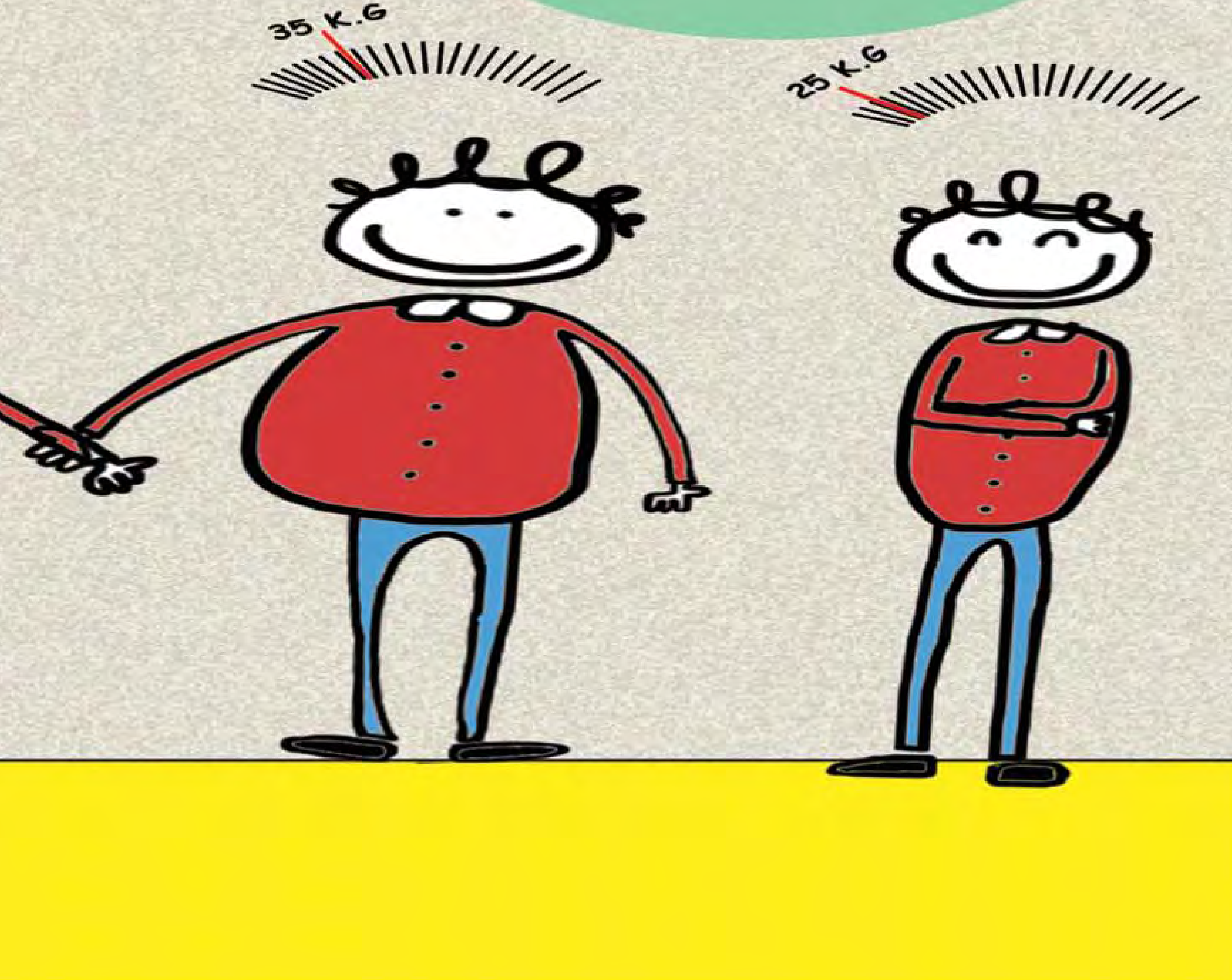

رائع! سأشتري الكثيرَ من الشوكولا
فأنا أحبُّ الشوكولا
جدّاً جدّاً.

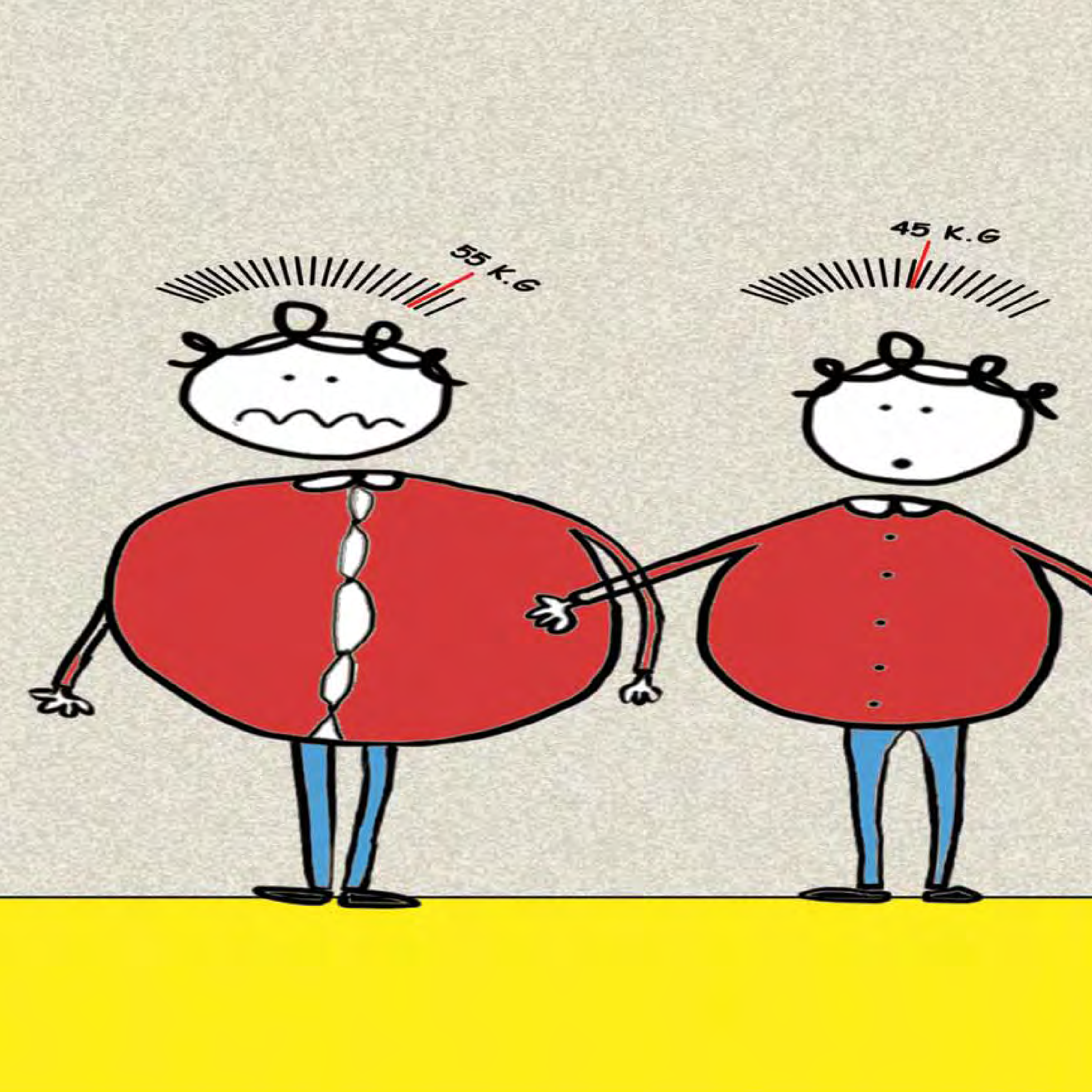
مرحباً خالد،
هل تذهبُ معي لممارسة
رياضة الجري سويّاً؟

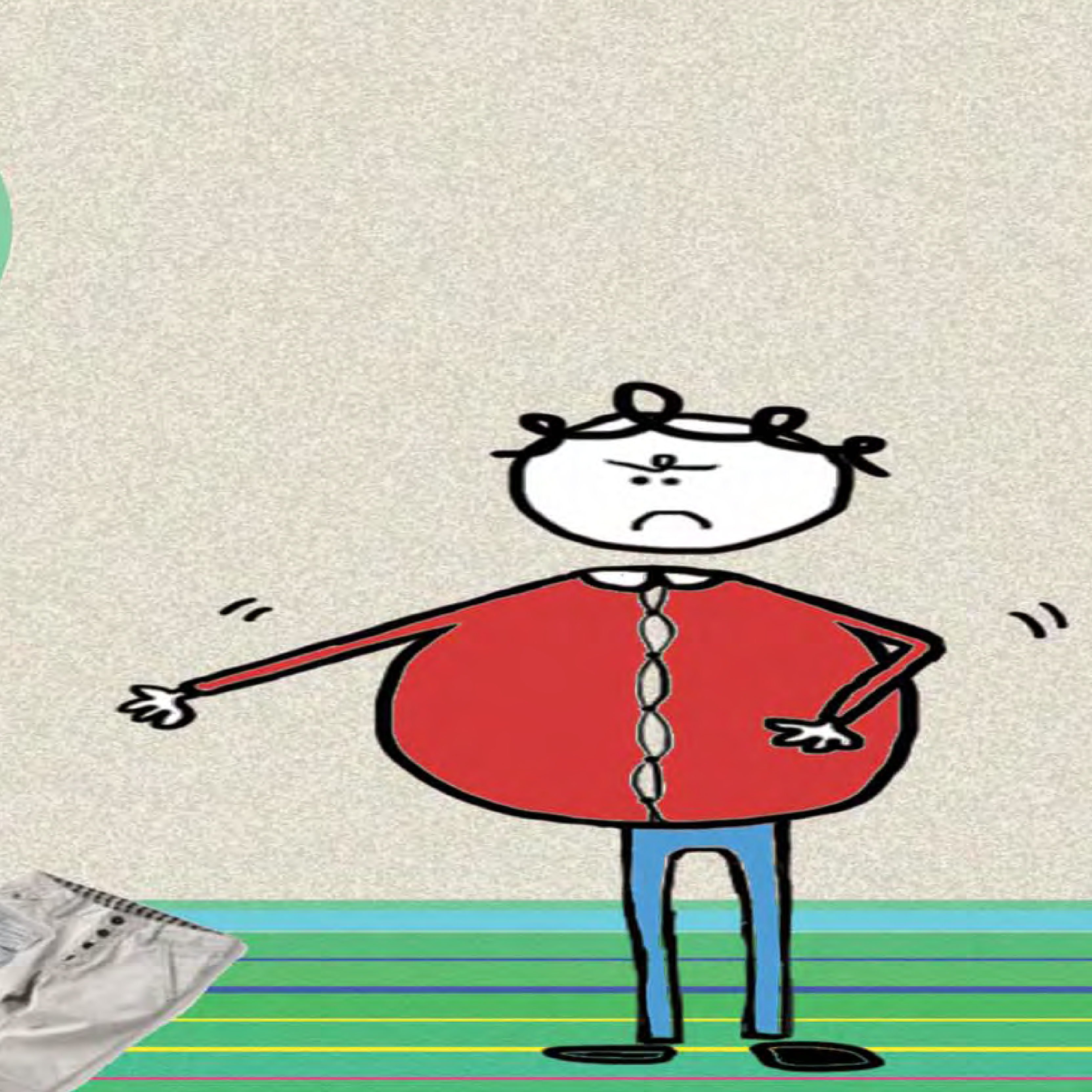



مرحباً حسّان، آسف
لذلك يا صديقي فأنا
مشغولٌ في الَّلعِب.

ويومٌ بعدَ يومٍ..




55 K.G
45 K.G



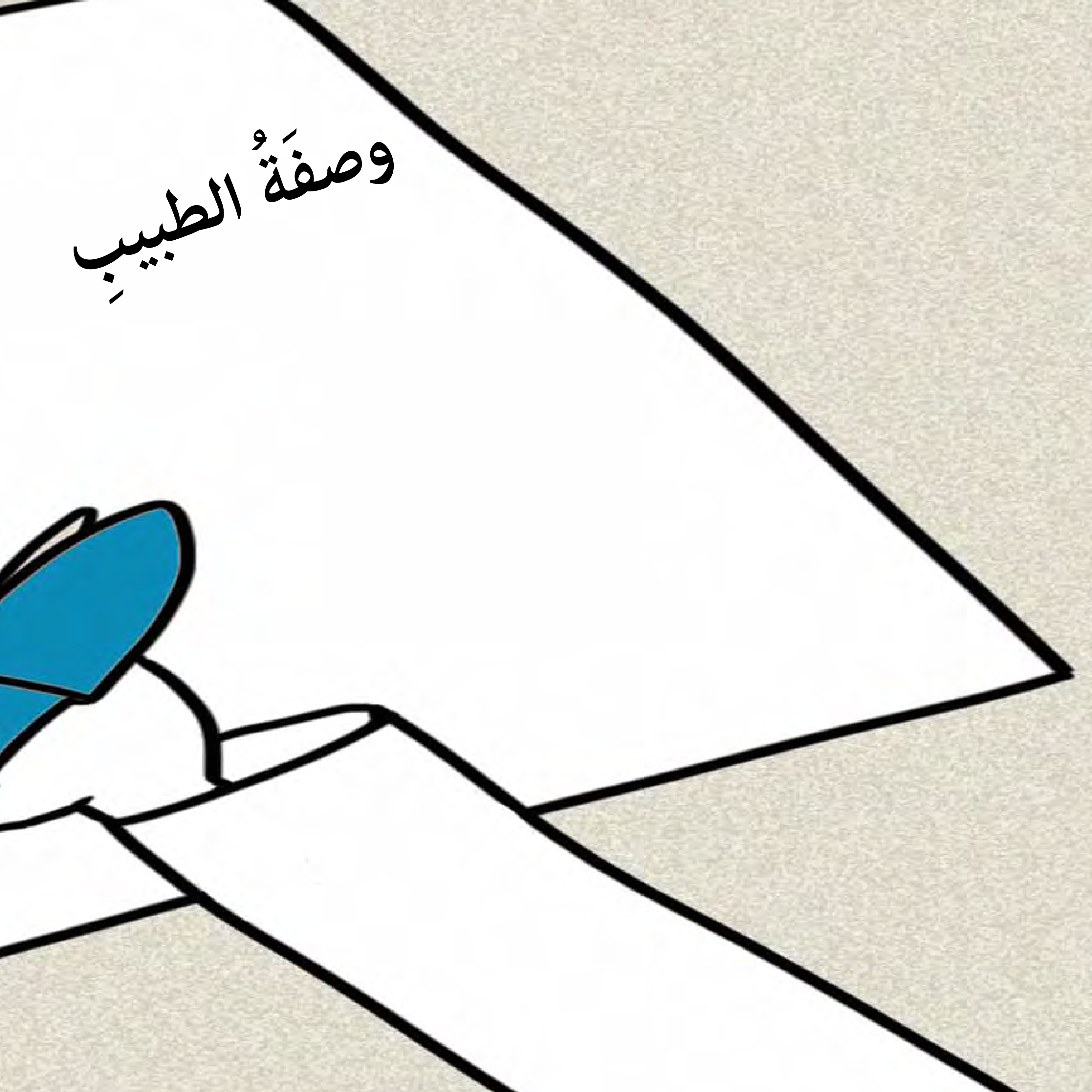

ما هذا؟! أصبحَتْ ملابسي ضيقةً جدّاً،
لا أستطيعُ التنفُّسَ بها.
لقد تأخرْتُ على أصدقائي.

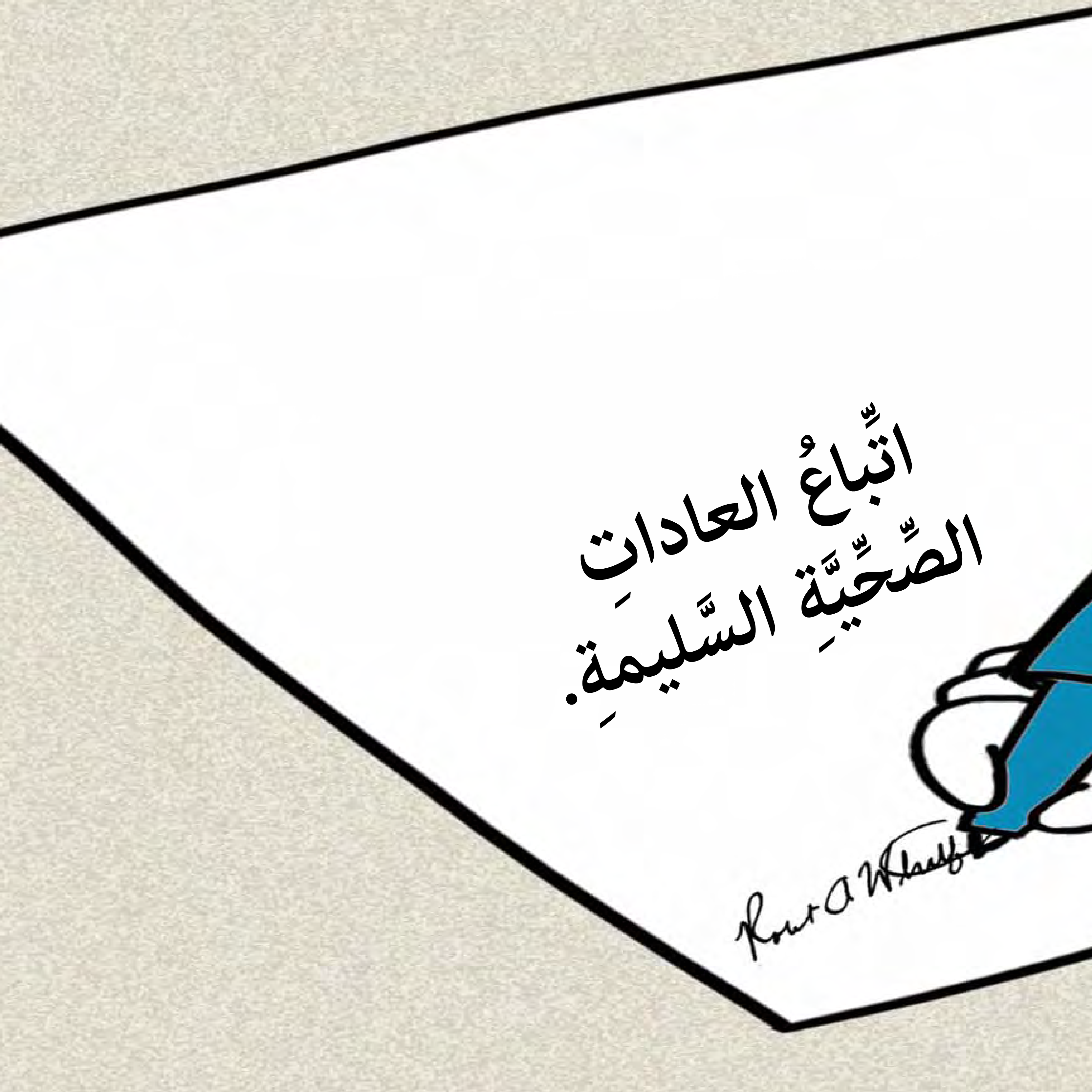

هيَّا
سدّدْ يا خالد.


يا إلهي ما هذا؟
لا أستطيعُ الجريَ أشعرُ بأنَّني
سأقعُ على الأرضِ.. ماذا حدث؟


قرَّرَ خالدٌ أَنْ
يذهبَ إلى
الطبيب لكي
يساعدَه في
إيجاد
الحلّ
لا أعلَمُ ماذا حلَّ بي أيُّها الطبيب؟
أصبحْتُ لا أستطيعُ الجريَ واللَّعِبَ مع
أصدقائي، كما أنَّ جسمي أصبحَ غيرَ مقبولٍ،
وملابسي أصبحَتْ ضيّقةً جدّاً.

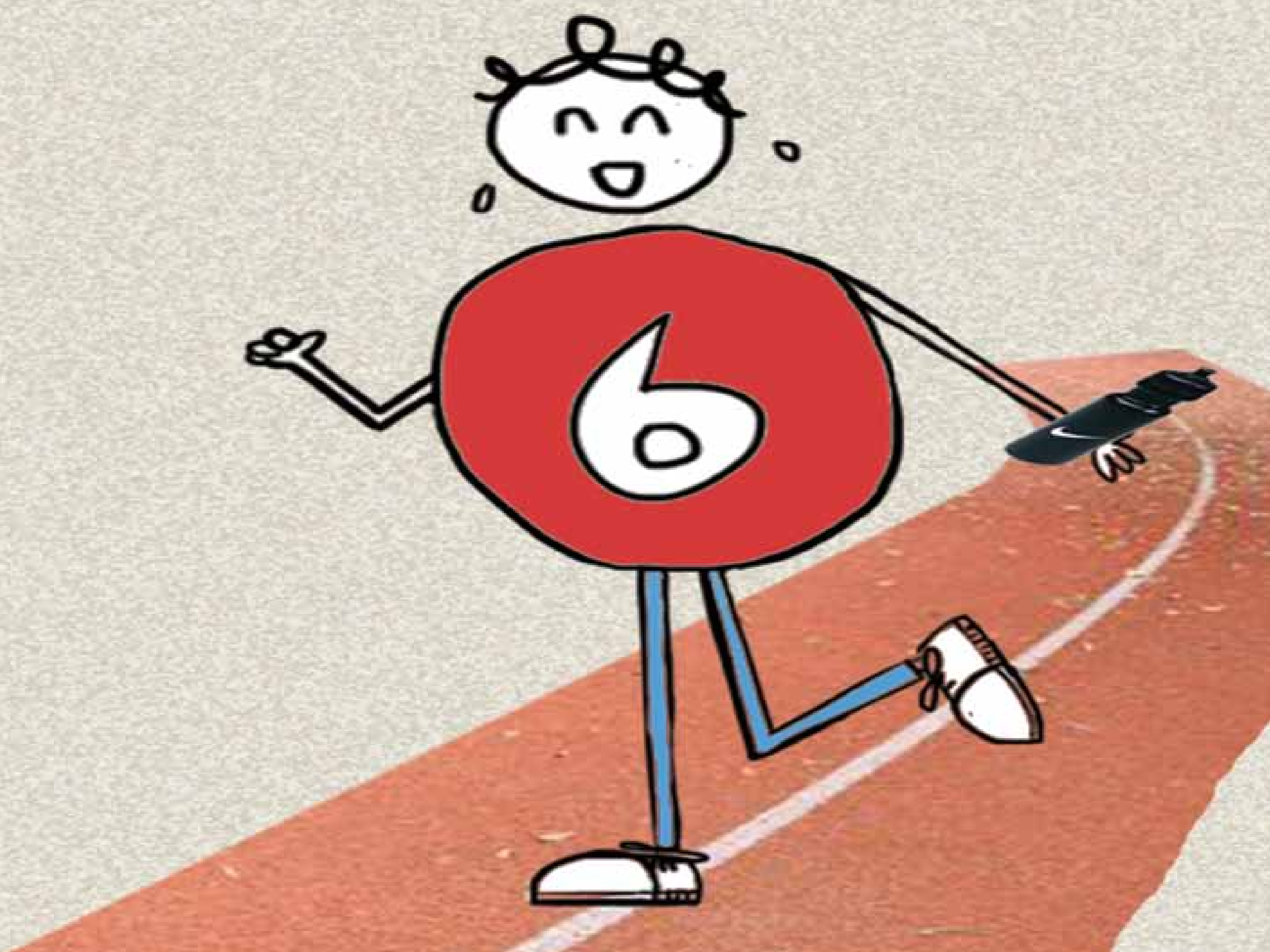

إنَّ وزنَكَ يا خالدُ
قد أصبحَ فوق المعدَّلِ الطبيعي
فلكلٍّ منَّا حدٌّ لا يجبُ علينا
تجاوزُه على الميزان؛ كي لا يسبِّبَ
ذلك مشــكلات كثيرةً لصحَّةِ
الجسم.
PRINCETON UNIVERSITY


وصفَةُ الطبيبِ


اتِّباعُ العاداتِ
الصِّحِّيَّةِ السَّليمَةِ.

عاداتي الجديدة

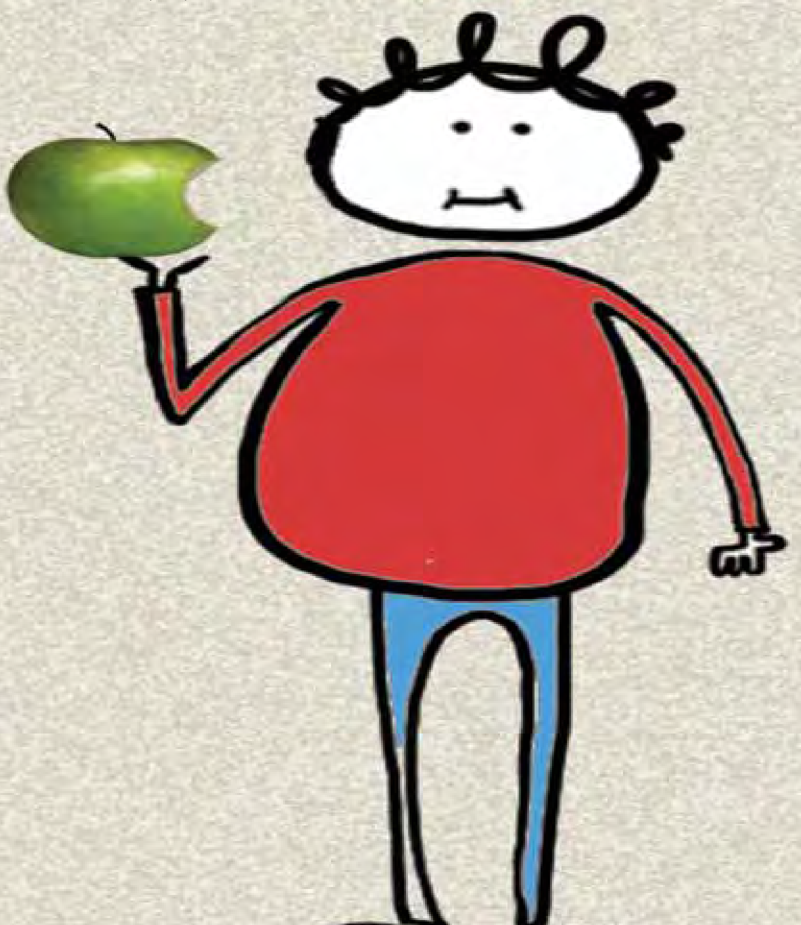
أنا ♥ وأفضَّلُ ممارسةَ الرياضةِ على
الجلوس في المنزل.



أنا  ممارسةَ رياضتي المفضَّلة.



أنا  الفواكِهِ.



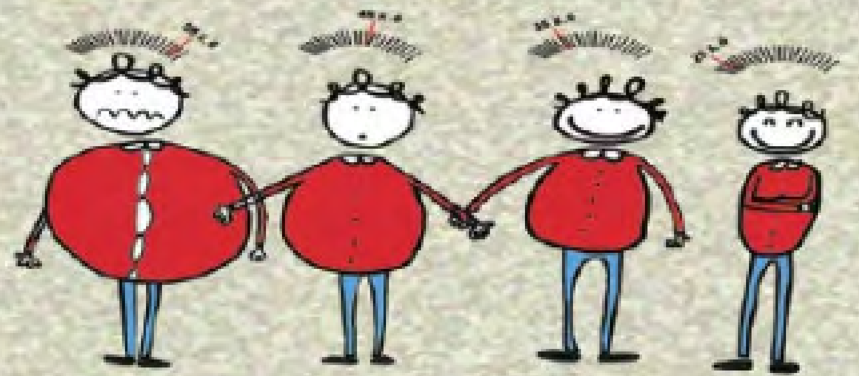
أنا  أَكْلَ
الفواكِهَ خمسَ
مرَّاتٍ يوميّاً.


1

نَعَمْ.. لقد فزْتُ بالوزنِ المثالي،
أنا الآن أستطيعُ أَنْ ألعبَ وأركضَ
مع أصدقائي، وأرتدي ملابسَ جميلةً. أنا
آكلُ الفواكهَ كثيراً،
وآكلُ الشوكولا قليلاً...
أنا أحبُّ الشوكولا جدّاً جدّاً.

أنا أحب الشوكولا جداً جداً، ولكن ماذا
عن جسمي، هل يحبّ الشوكولا مثلي؟
كتاب يتحدث عن أهمية اتّباع
العادات الصحية في التغذية لتوازن
الجسم وصحته.





الكتاب موجّه للفئة العمرية
من عمر (٦ إلى ٨) سنوات
ومن عمر (٩ إلى ١٢) سنة.